



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

Chers Amis

Nous vous écrivons pour vous informer d'une nouvelle initiative lancée par le Service de Santé Mentale pour Enfants et Adolescents du 1<sup>er</sup> Département de Psychiatrie de l'Université d'Athènes

Comme c'est bien connu la propagation de la maladie de coronavirus 2019 (COVID-19) a atteint les critères épidémiologiques pour être déclarée pandémie. Le 31 mars, le Secrétaire Général des Nations Unies, António Guterres, a lancé un nouveau plan pour signaler les effets potentiellement dévastateurs de la pandémie de COVID-19. Le nouveau rapport, "Responsabilité partagée, solidarité mondiale: Répondre aux impacts socio-économiques de COVID-19", décrit la vitesse et l'ampleur de l'épidémie, ainsi que les perturbations causées nécessitant des actions partagées par tous les pays (Nations Unies, 2020).

Une réponse mondiale coordonnée pour préparer les systèmes de santé à relever ce défi sans précédent est impérative. Depuis début Mars, l'Europe est devenue l'épicentre de l'épidémie européenne. Nous lisons avec une inquiétude croissante que la capacité des systèmes de santé nationale dans différents pays à répondre efficacement aux besoins des patients infectés est actuellement sérieusement surpassée. Les lignes d'assistance téléphonique COVID-19 dans les pays ont de longs retards ou se sont déjà effondrées dans certaines régions.

Nous nous attendons à ce qu'une pression disproportionnée soit exercée non seulement sur les services de lutte contre les maladies physiques, mais également sur le secteur de la santé mentale. En période de détresse sociale, quelle qu'en soit la raison, la reconnaissance précoce des problèmes de santé mentale devrait réduire la charge psychique, en particulier pour les plus vulnérables.

De nouvelles maladies nécessitent de nouvelles réactions. De nouvelles formes de solidarité et de philanthropie devraient être envisagées. Dans un monde interconnecté, les systèmes de santé qui voient leurs capacités mises à l'épreuve peuvent trouver un soutien dans des systèmes subissant moins de pression. La Grèce est actuellement dans une position relativement favorable par rapport aux autres pays en termes de cas et de décès causés par le virus. Avec 1,955 cas confirmés jusqu'au 10 avril, le pays est classé 50e dans la liste des pays avec des cas confirmés de virus SARS-CoV-2 (Johns Hopkins Center for Systems Science and Engineering, <https://systems.jhu.edu/research/santé-publique/ncov/>).

Selon le Secrétaire général des Nations Unies, nous ne sommes aussi forts que le système de santé le plus faible. En allant plus loin, nous pourrions faire valoir que, sur la base de nos

réalisations technologiques et motivés par un nouveau sens de la solidarité mondiale, nous pouvons tous devenir aussi forts que tous nos systèmes de santé ensemble.

En réponse à cette nouvelle idée de solidarité mondiale, le Service de Santé Mentale pour Enfants et Adolescents du 1<sup>er</sup> Département de Psychiatrie de l'Université Nationale et Kapodistrienne d'Athènes lance le projet «PANDEMENTal».

Le projet cible les enfants, les adolescents et leurs familles en Europe, qui connaissent des problèmes de santé mentale résultant de la pandémie de COVID-19 et / ou de mesures de confinement. Aujourd'hui, nous commençons par offrir des conseils professionnels aux citoyens étrangers vivant en Grèce. On peut nous écrire au PANDEMENTal Project [pandemental.project@gmail.com](mailto:pandemental.project@gmail.com), en mentionnant le nom, le numéro de téléphone et les moments dans la journée où on est joignable. Ensuite nous allons appeler pour discuter avec la personne le problème présenté.

Parallèlement, nous mettons le même service de soutien psychiatrique en ligne pour enfants et adolescents à la disposition des personnes vivant dans les pays européens les plus durement touchés par l'épidémie: Italie, Espagne, France, Royaume-Uni, Pays-Bas, Allemagne, Belgique et Suisse Nos services sont offerts en anglais, français allemand et Italien.

Nous aimerions demander votre aide pour faire connaître notre nouvelle offre de services aux gens concernés.

Cordialement

Helene Lazaratou

Professeur de Psychiatrie Infantile

Nantia Magklara

Pédopsychiatre



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

UNIVERSITE KAPODISTREEN NATIONALE D'ATHENES

ECOLE DE MEDECINE

A' CLINIQUE PSYCHIATRIQUE

DIRECTEUR : PROF. Ch. PAPAGEORGIOU

## **GUIDE POUR LES ENFANTS ET LES FAMILLES POUR VIVRE AU MIEUX LES MESURES DE CONFINEMENT à CAUSE DU COVID19.**

PAR : Nadia Maglara (pédopsychiatre) et Hélène Lazaratou (Prof. de Psychiatrie Infantile)

Récemment, les sociétés sont confrontées à une crise sans précédent, qui touche la santé physique mais qui a aussi des répercussions très rapidement sur tous les niveaux du tissu social, sur l'éducation, le travail, le temps libre, les libertés individuelles et les choix personnels. Les organismes de protection et de promotion de la santé, avec en tête l'OMS, ont déjà édité des guides de protection de la santé psychique pour le grand public. Spécialement pour la population des enfants et des adolescents nous adoptons complètement les instructions adressées au large public et nous cherchons à attirer l'attention sur les besoins particuliers et sur les défis éducatifs de la population enfantine.

Précisément :

° On protège les enfants et les adolescents de **l'exposition exagérée aux nouvelles** et aux images et informations en lien avec la pandémie COVID19. On conseille le mieux possible les adolescents plus âgés sur une possible exposition

sur un ou deux sites d'information, après avoir discuté avec eux de la fiabilité et de la sécurité de ces sites.

° On **clarifie de manière concise, avec des mots simples, les événements de la réalité**. Leur cacher la crise et essayer de la garder comme un « secret » entre adultes peut avoir des conséquences complexes. Les enfants comprennent dès le 1<sup>er</sup> instant les grands changements qui se passent dans leur environnement et il faut que les adultes « traduisent » ces événements afin de ne pas laisser le travail d'interprétation se faire exclusivement dans le monde imaginaire des enfants. Il faut donc expliquer dans un langage simple et compréhensible des notions compliquées mais surtout les étapes qui amènent au besoin de prendre des mesures qui réduisent et limitent leur liberté.

° On veille à leur **procurer des stimuli réguliers et adaptés** et surtout on encourage continuellement et énergiquement **le JEU**. On leur donne des facilités pour développer leur créativité et gérer leur temps libre. Il est important de rechercher des **activités à caractère éducatif** pour les enfants sans essayer de remplacer le programme scolaire.

° On aide les enfants à trouver des moyens efficaces pour **exprimer leurs émotions** comme l'anxiété et la peur. Quelques fois, le jeu ou le dessin peuvent aider ce processus. Les enfants se sentent soulagés quand ils expriment et partagent leurs émotions dans un environnement sûr et protégé. On offre aux enfants **une perspective pour le futur**, en leur expliquant que les épidémies ont un début, un milieu et une fin.

° On recherche **l'installation d'une nouvelle routine quotidienne** pour les enfants, spécialement tout le temps que dure l'éloignement de l'éducation dans les écoles. Par exemple, maintenir un horaire de réveil le matin, un repas à midi, des moments de repos, des activités éducatives et un coucher à heure régulière aide les enfants à s'adapter à la nouvelle situation.

° On assure pour les enfants une **nutrition équilibrée, une bonne hygiène de sommeil** et au moins un minimum nécessaire **d'exercice physique** en fonction de leur âge. Il est recommandé, selon les instructions de l'OMS :

- d'éviter (chez les enfants mais aussi les adultes) la consommation de grande quantité de sucre et de repas pré-cuisinés

- qu'ils s'exposent de temps en temps au soleil
- qu'ils fassent moyennement voire beaucoup d'exercices physiques 3 fois par semaine.

° On essaie **d'entretenir les réseaux de relations sociales des enfants** à travers des moyens de communications alternatifs qui vont, pendant le confinement, remplacer les contacts physiques, par exemple par téléphone, les réseaux sociaux et les vidéo-conférence. (de récentes études en psychologie ont démontré que le contact visuel aide mieux à lutter contre l'isolement physique).

° On saisit chaque occasion de parler aux enfants des images positives et optimistes de la société, par exemple des personnes qui ont guéri ou qui ont aidé quelqu'un qui a été malade. On inculque aux enfants **des sentiments de respect, de reconnaissance et de confiance** dans les professionnels de la santé qui prennent soin des malades du COVID19.

° On s'assure que les **enfants puissent rester près de leur famille et de leurs parents**, du moment que cela est jugé sûr. On évite par tous les moyens l'éloignement des enfants des personnes principales qui prennent soin d'eux. Si, malgré tout cela il est jugé nécessaire de le faire, on assure les soins adaptés aux enfants tout en maintenant une communication régulière entre lui et ses parents, par exemple un téléphone 2 fois par jour.

° Pendant la durée de cette période stressante, les enfants se « collent » plus fort à leurs parents et peuvent devenir plus exigeants. Si vos enfants ont des inquiétudes, parler avec eux réduira leur anxiété. Les enfants observent les comportements et les sentiments des adultes afin d'en tirer leçon sur comment gérer leurs propres émotions dans des périodes de crise.

° Au cas où on constate de fortes réactions affectives ou des difficultés de comportement, on s'adresse d'abord par téléphone à un **spécialiste de la santé mentale des enfants et adolescents** et on explique nos inquiétudes.

° Pour **les enfants avec des difficultés développementales** qui suivent déjà un programme d'aide, il est recommandé de communiquer avec les thérapeutes de l'enfant afin de trouver des solutions pour continuer le soutien des

difficultés de l'enfant soit par télé-séance, soit par envoi de matériel adapté aux parents.

° On **protège sa propre santé**. Les enfants ont besoin d'un adulte en bonne santé auprès d'eux. En même temps, le soin pour sa propre santé de parent, va fonctionner comme modèle à imiter pour les enfants dans la défense de leur santé à eux.